



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

PENGARUH LATIHAN LEG SQUAT TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET UKM BOLA VOLI UNIVERSITAS SYIAH KUALA

ABSTRACT

ABSTRAK

Mukhtar, Whidi. 2017. Pengaruh Latihan Leg Squat Terhadap Power Otot Tungkai Pemain UKM Bola Voli Universitas Syiah Kuala Tahun 2017. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala. Pembimbing:

Drs, Muhammad Jafar, M.Pd. (2) Ifwandi, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: Pengaruh, Latihan leg Squat, Power Otot Tungkai

Penelitian ini memiliki permasalahan yaitu apakah terdapat pengaruh latihan Leg Squat terhadap power otot tungkai atlet unit kegiatan mahasiswa bola voli Universitas Syiah Kuala tahun 2017?. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Leg Squat terhadap power otot tungkai atlet unit kegiatan mahasiswa bola voli Universitas Syiah Kuala tahun 2017.

Jenis penelitian yang di pakai adalah eksperimen yang menggunakan desain penelitian One Group Pre-Test And Post-Test. Populasi penelitian ini adalah seluruh unit kegiatan mahasiswa bola voli Universitas Syiah Kuala tahun 2017 yang berjumlah 32 orang mahasiswa dan mahasiswi. Jadi sampel diambil sebanyak 15 orang mahasiswa putra dengan mengambil 50% dari keseluruhan jumlah populasi teknik analisis data. Instrument yang di ambil dalam penelitian ini adalah penelitian menggunakan tes power otot tungkai melalui pengukuran menggunakan tes vertikal jump. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan rumus menghitung nilai rata-rata, perhitungan standar deviasi dan uji dua beda rata-rata.

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan tes vertical jump sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji beda (uji-t). Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh maka $t_0 = 3.13$ lebih besar dari t_t pada taraf signifikan 5% = 2.98 (>2.98). Karena t_0 lebih besar dari t_t pada taraf signifikan 5% maka dapat diketahui bahwa H_0 ditolak. Hasil yang didapat melalui analisis data, sehingga disimpulkan yaitu terdapat pengaruh yang nyata. Latihan Leg Squat Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Ukm Bola Voli Universitas Syiah Kuala Tahun 2017, dengan kata lain tingkat kemampuan otot tungkai anggota unit kegiatan mahasiswa Universitas Syiah Kuala setelah melakukan latihan leg squat dengan jongkok berdiri tanpa menggunakan beban lebih baik dibandingkan sebelum melakukan latihan.